


# ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ

| | | |
|---|---|---|
| U7xe | R7xe | H7xe |
| U7x | R7x | H7x |
| U5x | R5x | H5x |
| U3xe | R3xe | H3xe |
| U3x | R3x | H3x |

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.
Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.
Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.
Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:
Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
Заводская упаковка не должна быть нарушена;
При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

## Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:
температура + 10 - + 35 С;
влажность: 50 -75%;
Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

## ВНИМАНИЕ
## СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО

Внимательно ознакомьтесь с руководством пользователя, прежде чем использовать любое электрическое устройство, прочтите инструкции по его эксплуатации. Владелец оборудование обязан информировать всех пользователей о мерах предосторожности, технике безопасности и правилах эксплуатации тренажера.

**Тренажер предназначен только для коммерческого использования.**

## ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

После тренировки, а также перед началом чистки оборудования, техническом обслуживании и т.п. отключайте вилку из розетки во избежание поражения электрическим током.

Если вы почувствовали головокружение, боль в груди, тошноту, затрудненное дыхание немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь со специалистом.

### В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

## ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ТРАВМ

- Держите шнур питания вдали от нагревательных приборов;
- Не подключайте и не используйте дополнительные устройства, если они не были рекомендованы производителем, их использование может привести к травме;
- Используйте тренажер в соответствии с требованиями по эксплуатации, описанными в данном руководстве;
- Отключайте тренажер от сети во время сервисных работ и при перемещении тренажёра. Для чистки тренажера используйте слабый мыльный раствор. Не используйте растворители (См. Техническое обслуживание);
- Оборудование, подключенное к сети, должно находиться под контролем. Если вы не используете тренажер, отключите его от сети;
- Не используйте одеяло или подушку во время тренировки – излишний обогрев электронных блоков и деталей тренажёра может привести к возникновению пожара, поражению электрическим током или травме;
- Дети младше 13 лет, а также домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего тренажера;
- Дети младше 13 лет не должны заниматься на тренажере;
- Тренировки детей от 13 лет должны проходить под контролем взрослых;
- Не используйте оборудование, если поврежден шнур питания. Свяжитесь с сервисной службой для его замены или ремонта;
- Прежде чем отключить оборудование от сети, выключите тренажер, затем отключите шнур питания;
- Не снимайте крышку консоли самостоятельно.

**Важно, чтобы тренажер располагался в обогреваемом помещении с регулируемой температурой воздуха. Если оборудование находилось в помещении с низкой температурой или влажным климатом, рекомендуется повысить температуру воздуха помещения, прежде чем использовать тренажер. Невыполнение данного требования может привести к повреждению электроники оборудования.**

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Некоторые из тренажеров, представленных в данном руководстве, имеют автономное питание, поэтому не нуждаются в дополнительной электрической энергии. Другие же требуют источник питания переменного тока, чтобы приводить консоль в действие без ограничения, по минимальному количеству оборотов в минуту. Велотренажеры могут быть подключены последовательно – до 4 тренажеров – с выделенной цепью 15 А посредством адаптера последовательного подключения Matrix (продается отдельно).

## ВЫДЕЛЕННАЯ ЦЕПЬ И ИНФОРМАЦИЯ ОБ ЭЛЕКТРИЧЕСКОМ ПОДКЛЮЧЕНИИ

- Все беговые дорожки Matrix подключаются только к электророзетке имеющей заземляющий контакт;
- Каждый тренажер должен иметь отдельную магистраль подключения к электросети.
- На магистрали подключения тренажера не должно быть подключено никаких других потребителей (лампы, торговые автоматы, электровентилляторы, холодильники и т.п.);
- Велотренажер должен иметь отдельный выключатель в электрощите;
- Потребляемый ток профессионального эллиптического тренажера до 15А - 20 А;
- Расстояние до электрощита должно быть не более 30 метров.

## ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Оборудование должно быть заземлено.
В случае если оборудование повреждено или сломано заземление снижает риск поражения электрическим током. Велотренажер имеет вилку с соответствующим контактом заземления. Убедитесь, что розетка заземлена.

## ОПАСНОСТЬ

Неправильное подключение оборудования, а также отсутствие заземления в розетке может привести к поражению электрическим током.
Номинальное напряжение для оборудования 220 В, убедитесь, что вилка подключена к розетке с такими параметрами напряжения.

## ВНИМАНИЕ

**Убедитесь, что тренажер подключен к розетке с заземлением.**
**Не подключайте оборудование к сети, если шнур питания поврежден**.

## УСТАНОВКА ОБОРУДОВАНИЯ

Установите тренажер на ровной твердой поверхности. Расстояние перед тренажером должно быть 31 см. и сбоку по 92 см. Устанавливайте тренажер так, чтобы вентиляционное отверстие не было заблокировано. Не размещайте тренажер в гаражах, крытых ангарах, вблизи воды или на открытом воздухе.

## ПИТАНИЕ

Если велотренажер работает от источника питания, подключите шнур питания к сети. Некоторые тренажеры имеют выключатель питания. Убедитесь, что он находится во выключенном положении (OF).

## ВНИМАНИЕ

Не используйте тренажер, если шнур питания или разъем повреждены. Для проверки/ремонта обратитесь в сервисную службу.

## РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ ДЛЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ СЕРИИ R

Для того чтобы отрегулировать высоту положения сиденья для велотренажеров серии R, уберите желтый фиксатор, находящийся на правой стороне сиденья. Найдите регулировочную ручку оранжевого цвета. Отрегулируйте положение сиденья, двигаясь вверх/вниз. Верните фиксатор в исходное положение.

## РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ ДЛЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ СЕРИИ U

Удалите оранжевый фиксатор. Придерживая сиденье рукой, отрегулируйте его высоту, затем верните фиксатор в исходное положение.
Сиденье имеет 15 уровней высоты сиденья – от 1 до 15. Максимальный уровень – 15.

## РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ ДЛЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ СЕРИИ H

Выдерните оранжевый фиксатор, находящийся под сиденьем, установите сиденье в наинизшее положение. Держитесь за оранжевую ручку и одновременно двигайте сиденье.

## ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Для того чтобы тренажер стоял ровно необходимо отрегулировать ролики, затем затянуть гайки.

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Придерживая заднюю часть велотренажера, переместите его на необходимое вам место. Будьте осторожны, велотренажер достаточно тяжелый.

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Тренажер может быть оснащен другими датчиками пульса.

Датчики пульса тренажера не являются медицинским прибором. С помощью них вы можете определить относительное, а не абсолютное значение уровня сердечных сокращений (пульса). Показания пульса зависят от веса и плотности тела пользователя, влажности рук и других параметров. Вы можете использовать любые другие способы для измерения пульса, например, нагрудный датчик пульса или датчик, закрепляемый на запястье. На показания датчиков могут влиять различные факторы, поэтому информация носит информационный характер. Проконсультируйтесь со специалистом перед началом тренировок.

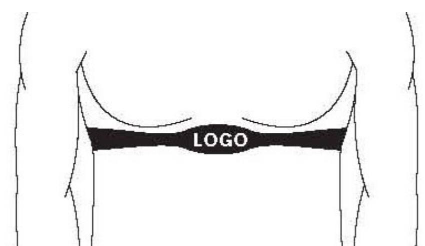
## КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.

## ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Вы можете измерять уровень пульса с помощью беспроводного телеметрического датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.
Прежде чем закрепить датчик на груди, смочите резиновые электроды водой. Установите датчик на груди. Как показано на рисунке, логотип должен быть «от себя».
**Примечание:** телеметрический датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точный и правильные данные. Если датчик расположен неправильно. Вы может получить некорректную информацию.




## ВНИМАНИЕ

Данные о пульсе могут быть неточными. При использовании в помещении с тренажёром WI-FI или других устройств с похожим частотным диапазоном , показания пульса могут периодически пропадать или быть некорректными. Перенапряжение и избыточные тренировки могут привести к серьезным травмам и даже смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировки

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Своевременное техническое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлит срок службы тренажера.

- Устанавливайте тренажер вдали от солнечных лучей, ультрафиолет может привести к изменению цвета пластика;

- В помещении, где предполагается разместить тренажер, должно быть прохладно и не влажно;
- Используйте ткань из 100% хлопка для чистки тренажера;
- Используйте слабый мыльный раствор или безаммиачное средство для чистки тренажера;
- Протирайте педали, поручни, датчики пульса после каждой тренировки;
- Избегайте попадания жидкости на тренажер, это может привести к поломке оборудования;
- Проверьте устойчивость педалей;
- Если тренажер неустойчив, проверьте положение регулировочных опор;
- Поддерживайте чистоту вокруг тренажера;
- Для чистки дисплея моделей 7xe используйте дистиллированную воду в бутылке с распылителем. Нанесите жидкость на ткань, затем протрите дисплей. Если дисплей очень грязный рекомендуется добавить немного уксуса.

## ПРОВЕРКА ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА НА ВЫЯВЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ ИЛИ ПОЛОМКИ

Не используйте тренажер, если какие-либо части повреждены, изношены или сломаны. Используйте только оригинальные запасные части.
Сохранение стикеров и логотипов. Не удаляйте логотипы и стикеры, на них может быть указана важная информация.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Своевременное техническое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлит срок службы тренажера. Если при проверке оборудования обнаружены сломанные или поврежденные части, их необходимо заменить. Техническое обслуживание должно осуществляться только квалифицированным специалистом.

## УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Используйте слабый мыльный раствор для чистки тренажера.
Не используйте растворители.
Несоответствующий уход за тренажером может привести к поломке оборудования.

## ЕЖЕДНЕВНО

Протирайте тренажер слабым мыльным раствором. Не используйте средства, содержащие аммиак или спирт.

## РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА

Проверьте все соединения болтов и гаек.

## ПЕРЕЗАГРУЗКА КОНСОЛЕЙ 3XE, 7X И 7XE

Нажмите и удержите кнопки Channel Up и Channel Down, вы услышите звуковой сигнал консоли, свидетельствующий о ее перезагрузке.

# СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА
# СЕРИЯ «H»

**ВНИМАНИЕ**

Прежде чем начать сборку тренажера, внимательно ознакомьтесь с инструкциями незатянутые детали, а также неправильно закрепленные части тренажера могут привести к появлению шума, а также поломки оборудования.

Ниже укажите серийный номер вашего тренажера.

Серийный номер консоли:

| | |
|---|---|
| | |

Расположение серийного номера

Серийный номер рамы:

| | |
|---|---|
| | |
| Название модели **Matrix** | |

SERIAL #
PLACEMENT

* В случае обращения в сервисную службу вам понадобится указать серийный номер вашего велотренажера.

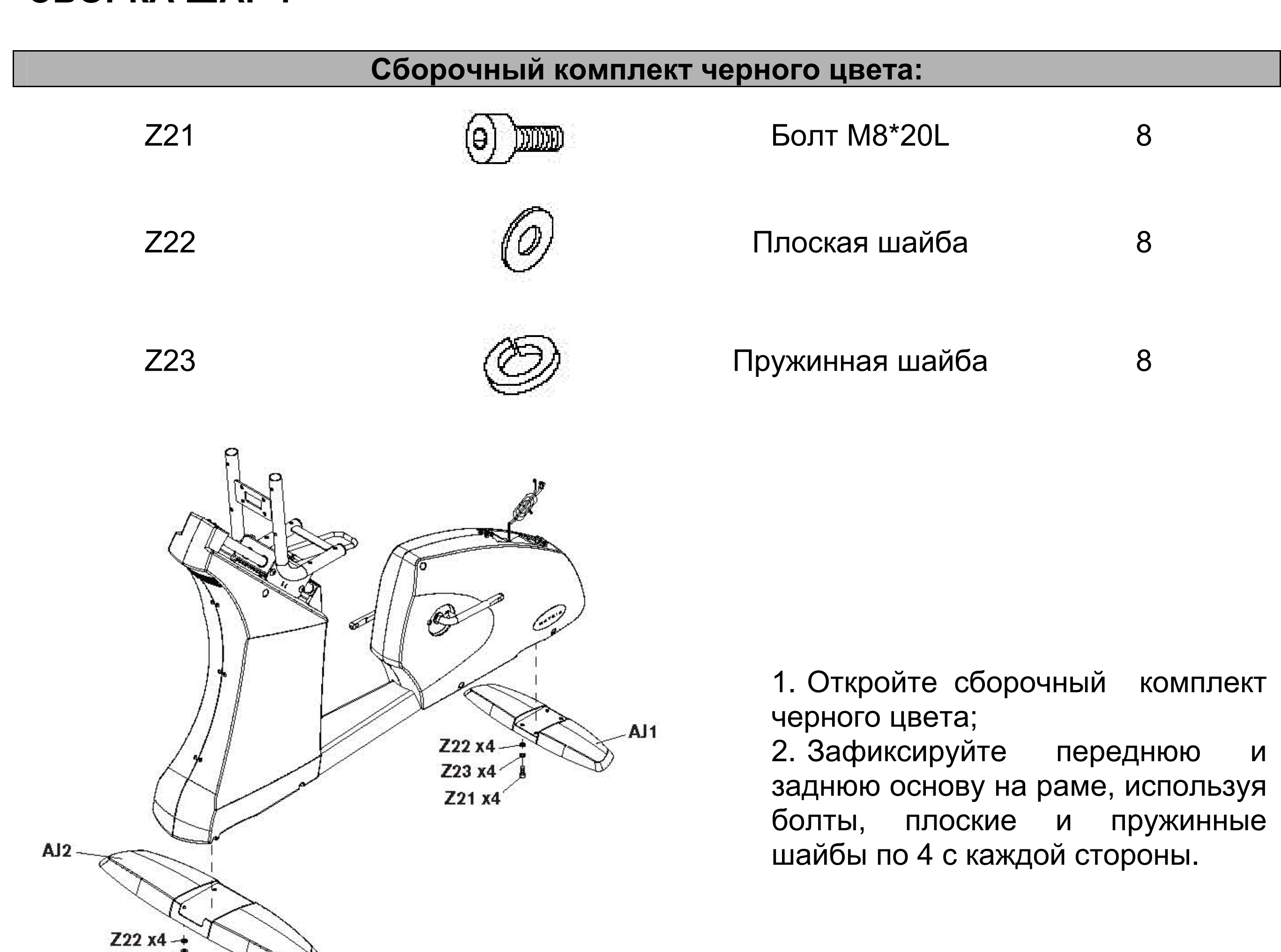
** Серийный номер консоли вы можете посмотреть в режиме управления консоли.

## НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

| Обозначение | Рисунок | Описание | Кол-во | Цвет упаковки |
|---|---|---|---|---|
| Z11 | | Болт (M8*25L) | 4 | Белый |
| Z12 | | Пружинная шайба | 4 | Белый |
| Z13 | | Болт M5*10L | 2 | Белый |
| Z21 | | Болт M8*20L | 8 | Черный |
| Z22 | | Плоская шайба | 8 | Черный |
| Z23 | | Пружинная шайба | 8 | Черный |
| Z31 | | Болт M8*15L | 4 | Желтый |
| Z32 | | Плоская шайба | 4 | Желтый |
| Z33 | | Пружинная шайба | 4 | Желтый |
| Z34 | | Болт M8*25L | 2 | Синий |
| Z41 | | Болт M8*50L | 8 | Красный |
| Z42 | | Дугообразная шайба | 8 | Красный |
| Z43 | | Пружинная шайба | 8 | Красный |
| Z51 | | Болт M8*15L | 4 | Зеленый |
| Z52 | | Плоская шайба | 4 | Зеленый |
| Z53 | | Пружинная шайба | 4 | Зеленый |

| Обозначение | Рисунок | Описание | Кол-во | Цвет упаковки |
|---|---|---|---|---|
| Z01 | | Гаечный ключ 6 мм. | 1 | Фиолетовый |
| Z02 | | Крестовая отвертка 6*130 мм | 1 | Фиолетовый |
| Z03 | | Ключ №15,17 325 L | 1 | Фиолетовый |
| Z04 | | Гаечный ключ 5 мм. | 1 | Фиолетовый |
| Z05 | | Гаечный ключ 5 мм. | 1 | Фиолетовый |

## СБОРКА ШАГ 1




| Сборочный комплект черного цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z21 | | Болт M8*20L | 8 |
| Z22 | | Плоская шайба | 8 |
| Z23 | | Пружинная шайба | 8 |

1. Откройте сборочный комплект черного цвета;
2. Зафиксируйте переднюю и заднюю основу на раме, используя болты, плоские и пружинные шайбы по 4 с каждой стороны.

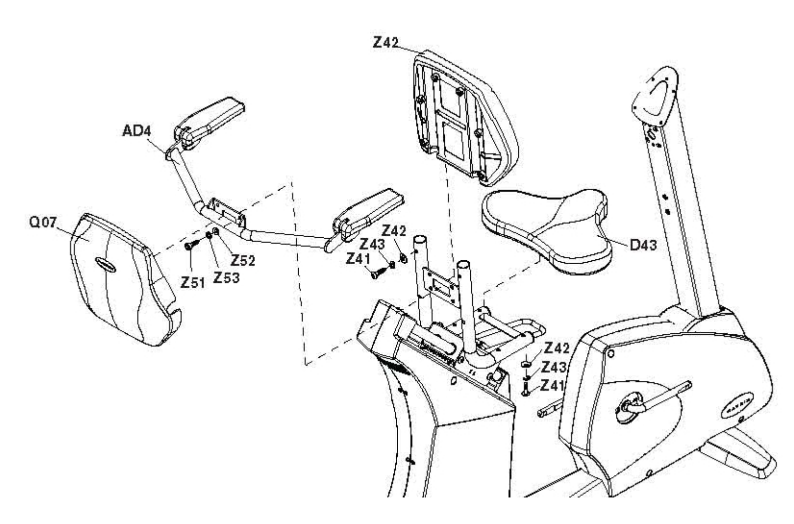
## ШАГ 2

| Сборочный комплект желтого цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z31 | | Болт M8*15L | 4 |
| Z32 | | Плоская шайба | 4 |
| Z33 | | Пружинная шайба | 4 |

1. Откройте сборочный комплект желтого цвета;
2. Закрепите направляющую на основной раме, как показано на рисунке, используя 4 болта, 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки;
3. Закрепите направляющую сиденья на основной раме, используя 4 болта, 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки.

## ШАГ 3

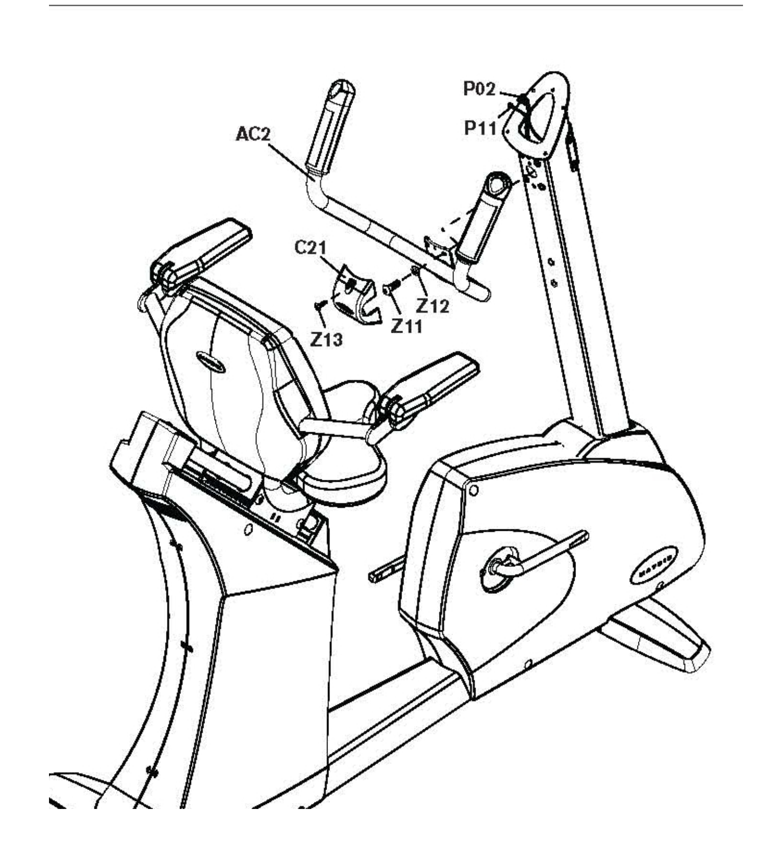
| Сборочный комплект красного цвета: | | |
|---|---|---|
| Z41 | Болт M8*50L | 8 |
| Z42 | Дугообразная шайба | 8 |
| Z43 | Пружинная шайба | 8 |
| Z51 | Болт M8*15L | 4 |
| Z52 | Плоская шайба | 4 |
| Z53 | Пружинная шайба | 4 |




1. Откройте сборочный комплект красного цвета;
2. Закрепите направляющую в сборе на основной раме с помощью 4 болтов, 4 пружинных шайб и 4 плоских шайб;
3. Соедините направляющую и кронштейн, используя 4 болта, 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки.

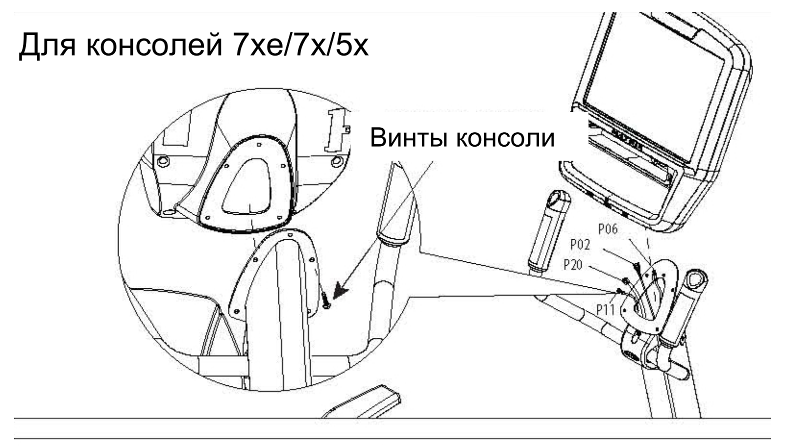
## ШАГ 4

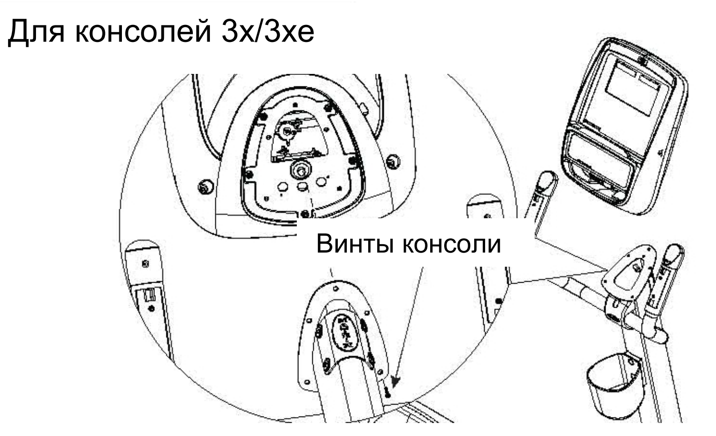
| Сборочный комплект белого цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z11 | | Болт (M8*25L) | 4 |
| Z12 | | Пружинная шайба | 4 |
| Z13 | | Болт M5*10L | 2 |




1. Откройте сборочный комплект красного цвета;
2. Аккуратно пропустите кабель консоли через стойку консоли, используя вспомогательный провод внутри консоли;
3. Закрепите стойку консоли на основной раме болтами;
4. Установите шатун, а затем педаль как показано на рисунке;
5. Зафиксируйте педаль с помощью 1 плоской шайбы, 1 пружинной шайбы и 1 болта;
6. Повторите шаги 4 и 5 для противоположной стороны.

## ШАГ 5

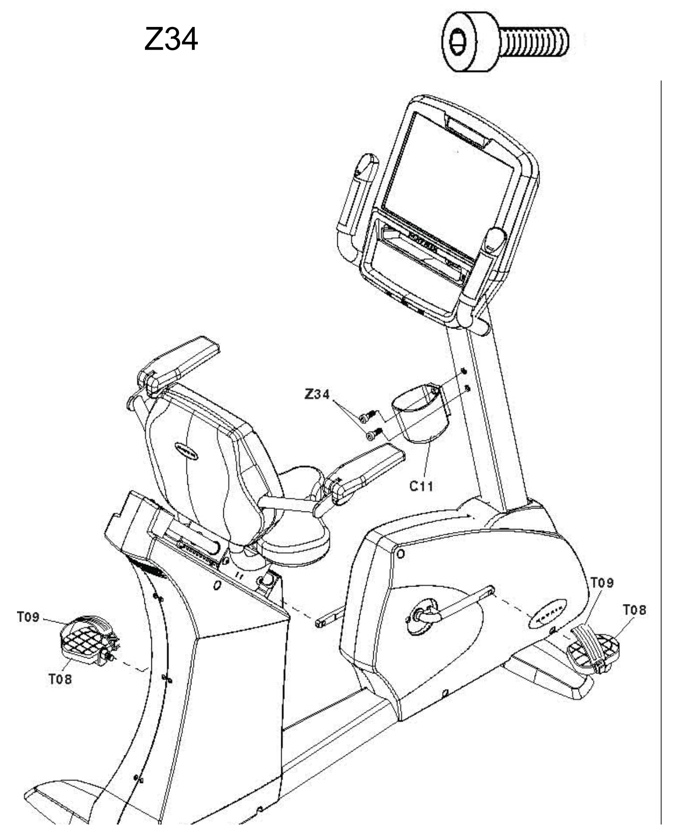



1. Откройте сборочный комплект;
2. Проденьте по 1 шайбе на нижний элемент педалей;
3. Соедините нижний элемент педали с педалью;
4. Закрепите 1 плоской шайбой, 1 волнистой шайбой, 1 болтом;
5. Повторите шаги 2-4 для противоположной стороны.

## ШАГ 6

| **Сборочный комплект синего цвета:** | | | |
|---|---|---|---|
| Z34 | | Болт M8*25L | 2 |




1. Откройте сборочный комплект;
2. Закрепите резиновую и плоскую шайбы на стойке консоли;
3. Зафиксируйте нижний руль на стойке консоли, используя 3 плоские шайбы, 1 заглушку руля, 1 волнистую шайбу и 1 болт;
4. Повторите шаги 2-3 для противоположной стороны.

**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА**

# СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА
# СЕРИЯ «U»

**ВНИМАНИЕ**

Прежде чем начать сборку тренажера, внимательно ознакомьтесь с инструкциями, незатянутые детали, а также неправильно закрепленные части тренажера могут привести к появлению шума, а также поломки оборудования.

Ниже укажите серийный номер вашего тренажера.

Серийный номер консоли:

| | |
|---|---|
| | |

Расположение серийного номера

Серийный номер рамы:

| | |
|---|---|
| | |
| Название модели **Matrix** | |

* В случае обращения в сервисную службу вам понадобится указать серийный номер вашего велотренажера.

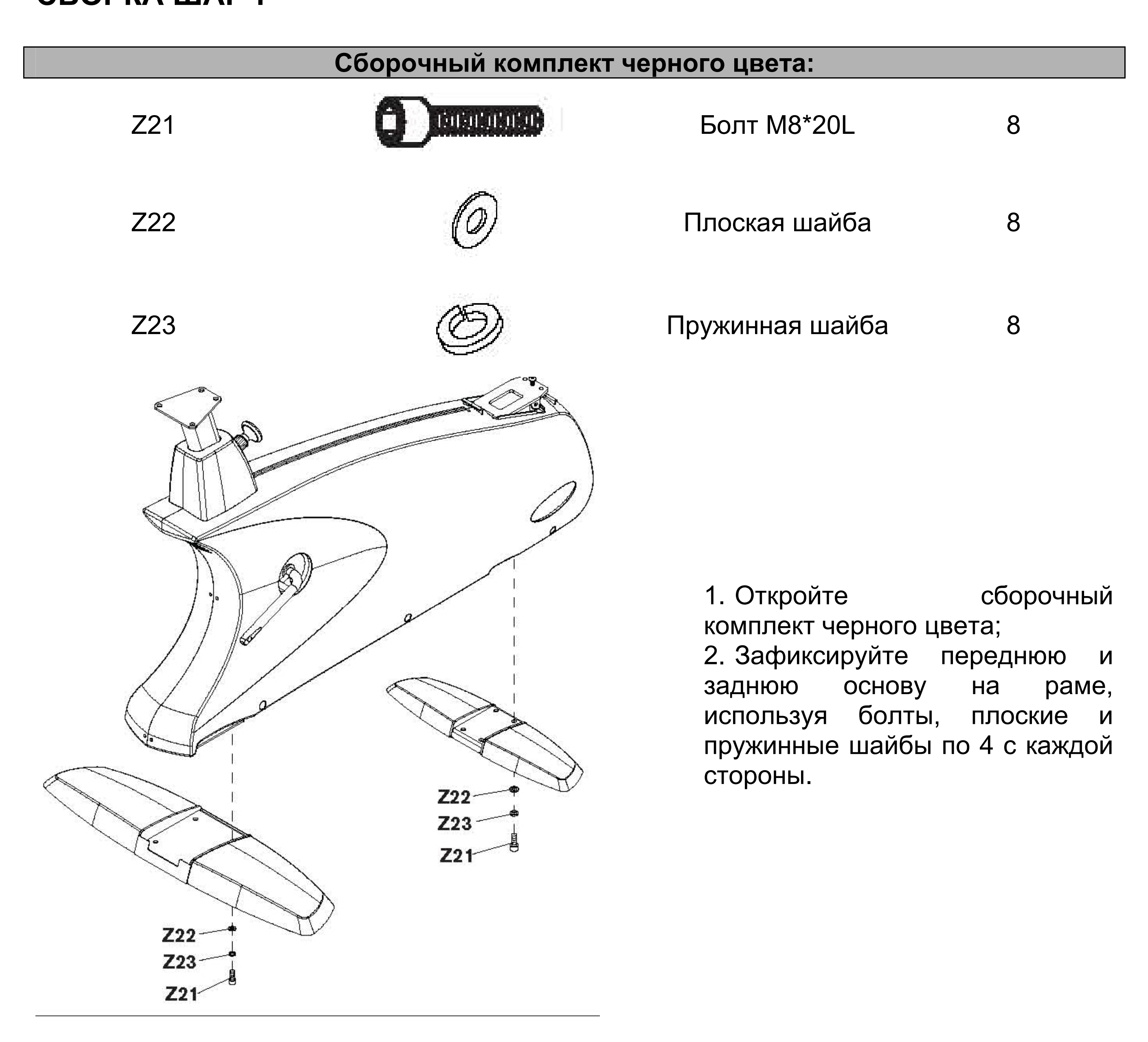
** Серийный номер консоли вы можете посмотреть в режиме управления консоли.

## НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

| Обозначение | Рисунок | Описание | Кол-во | Цвет упаковки |
|---|---|---|---|---|
| Z11 | | Болт M8*25L | 4 | Белый |
| Z12 | | Пружинная шайба | 4 | Белый |
| Z13 | | Болт M5*10L | 2 | Белый |
| Z21 | | Болт M8*20L | 8 | Черный |
| Z22 | | Плоская шайба | 8 | Черный |
| Z23 | | Пружинная шайба | 8 | Черный |
| Z31 | | Болт M8*15L | 4 | Желтый |
| Z32 | | Пружинная шайба | 4 | Желтый |
| Z33 | | Плоская шайба | 4 | Желтый |
| Z34 | | Болт M8*25L | 2 | Синий |
| Z41 | | Болт M8*20L | 4 | Красный |
| Z42 | | Плоская шайба | 4 | Красный |
| Z43 | | Пружинная шайба | 4 | Красный |
| Z51 | | Болт M8*15L | 4 | Зеленый |

| Обозначение | Рисунок | Описание | Кол-во | Цвет упаковки |
|---|---|---|---|---|
| Z01 | | Гаечный ключ 6 мм. | 1 | Фиолетовый |
| Z02 | | Крестовая отвертка 6*130 мм | 1 | Фиолетовый |
| Z03 | | Гаечный ключ 5 мм. | 1 | Фиолетовый |
| Z04 | | Гаечный ключ 3 мм. | 1 | Фиолетовый |
| Z05 | | Ключ №15,17 325 L | 1 | Фиолетовый |

## СБОРКА ШАГ 1




| Сборочный комплект черного цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z21 | | Болт M8*20L | 8 |
| Z22 | | Плоская шайба | 8 |
| Z23 | | Пружинная шайба | 8 |

1. Откройте сборочный комплект черного цвета;
2. Зафиксируйте переднюю и заднюю основу на раме, используя болты, плоские и пружинные шайбы по 4 с каждой стороны.

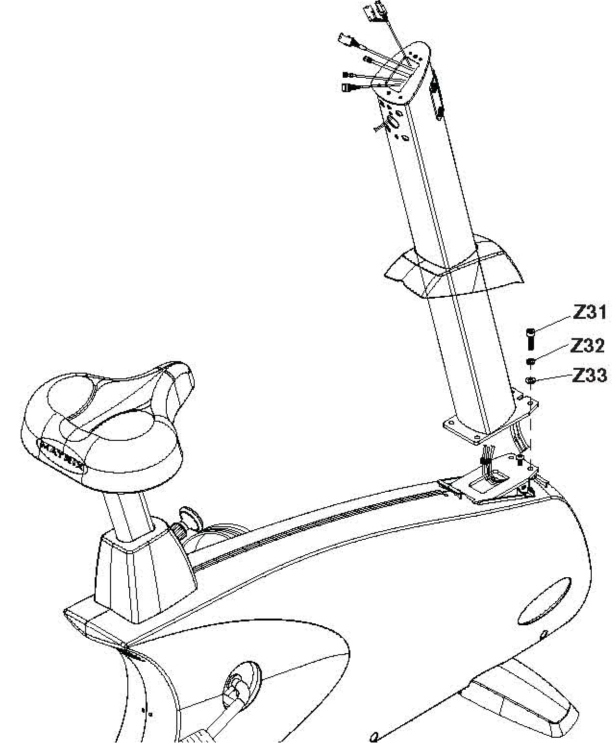
## ШАГ 2

| Сборочный комплект красного цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z21 | | Болт M8*20L | 4 |
| Z22 | | Плоская шайба | 4 |
| Z23 | | Пружинная шайба | 4 |

1. Откройте сборочный комплект;
2. Закрепите держатель сиденья на направляющей с помощью 4 болтов, 4 плоских шайб, 4 пружинных шайб и 4 гаек;
3. Зафиксируйте направляющую а основной раме, как показано на рисунке;
4. Закрепите направляющую на основной раме, используя 4 болта. 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайб и 4 гайки.

## ШАГ 3

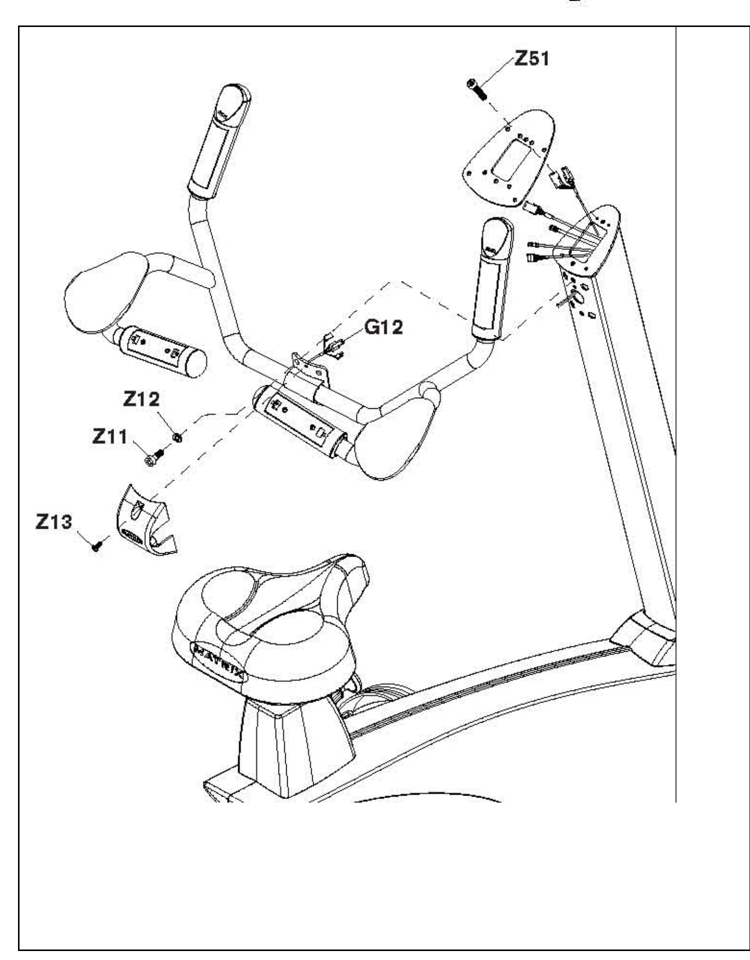
| Сборочный комплект желтого цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z31 | | Болт M8*20L | 4 |
| Z32 | | Пружинная шайба | 4 |
| Z33 | | Плоская шайба | 4 |




1. Откройте сборочный комплект желтого цвета;
2. Зафиксируйте переднюю и заднюю основу на раме, используя болты, плоские и пружинные шайбы по 4 с каждой стороны

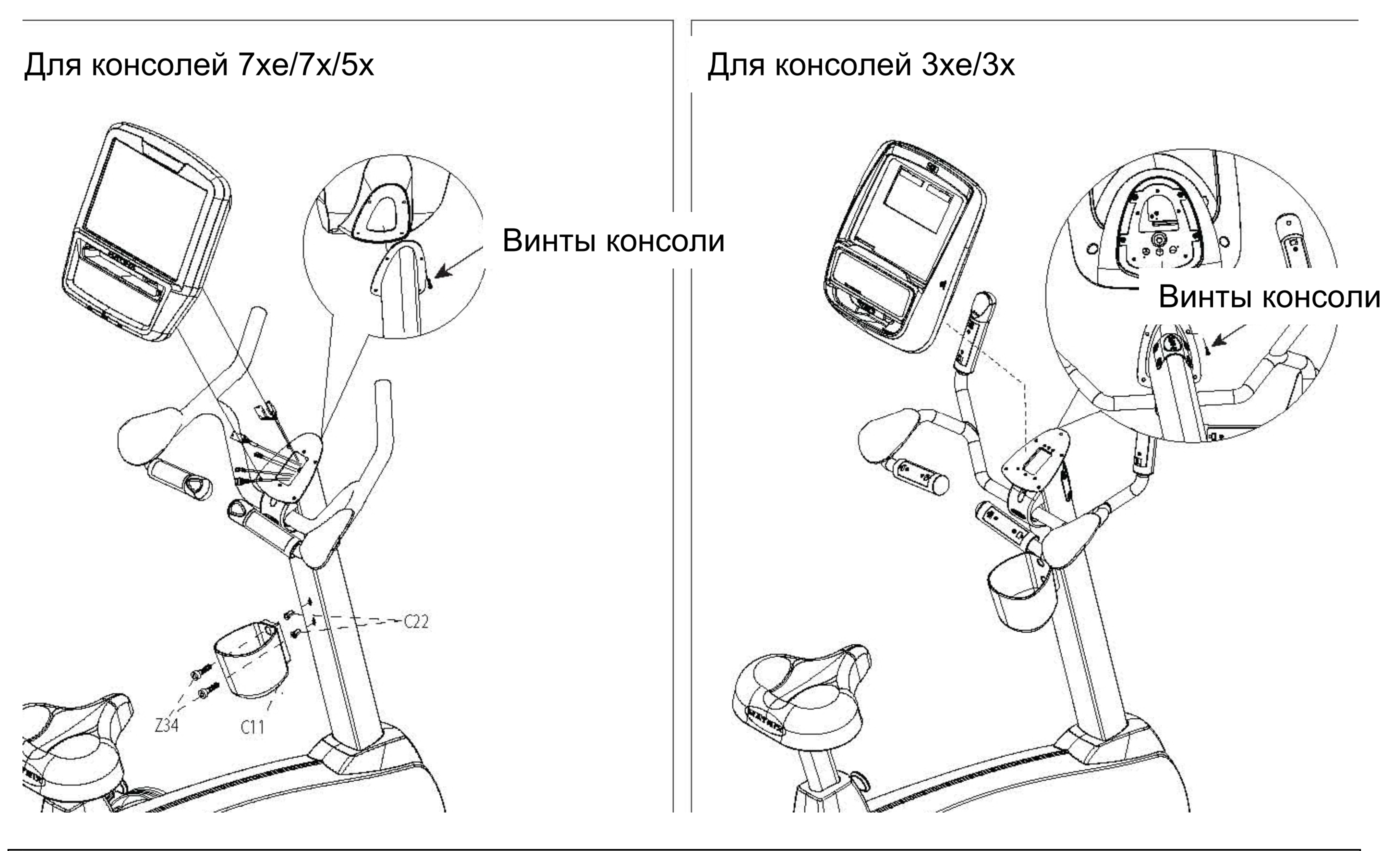
## ШАГ 4

| Сборочный комплект желтого цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z11 | | Болт M8*25L | 4 |
| Z12 | | Пружинная шайба | 4 |
| Z13 | | Винт M5*10L | 2 |
| Z51 | | Винт M5*12L | 4 |

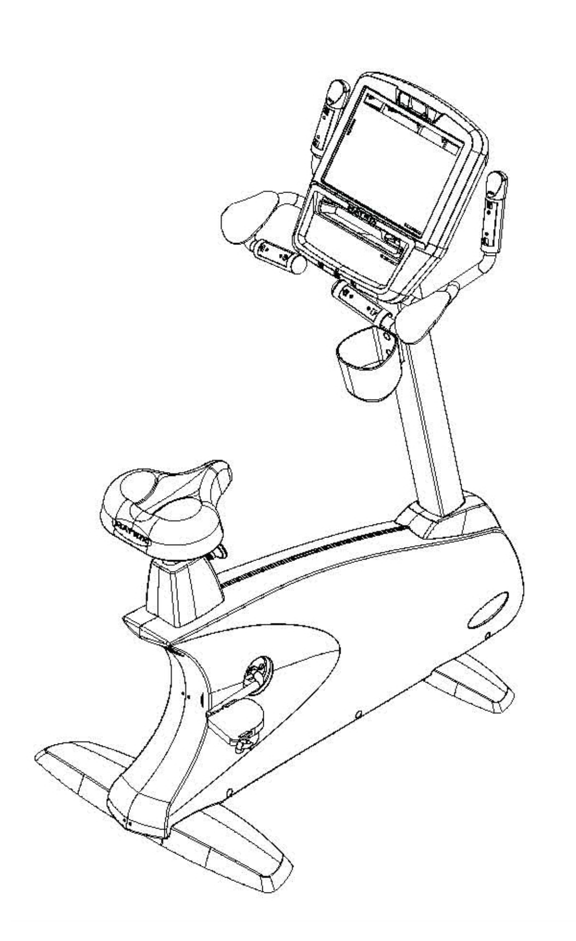



1. Откройте сборочный комплект белого цвета;
2. Зафиксируйте ползунок сиденья на направляющей, используя 4 болта, 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки;
3. Закрепите направляющую на основной раме, как показано на рисунке, используя 4 болта, 4плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки.

## ШАГ 5




| Сборочный комплект желтого цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z34 |  | Винт M8*25L | 2 |



1. Откройте сборочный комплект синего цвета;
2. Закрепите опору на основной раме. Используя 2 болт, 2 пружинные шайбы, 2 дугообразные шайбы.

**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА**

# СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА
# СЕРИЯ «R»

**ВНИМАНИЕ**

Прежде чем начать сборку тренажера, внимательно ознакомьтесь с инструкциями, незатянутые детали, а также неправильно закрепленные части тренажера могут привести к появлению шума, а также поломки оборудования.

Ниже укажите серийный номер вашего тренажера.

Серийный номер консоли:

| | |
|---|---|
| | |

Расположение серийного номера

SERIAL # PLACEMENT

Серийный номер рамы:

| | |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| Название модели **Matrix** | |

* В случае обращения в сервисную службу вам понадобится указать серийный номер вашего велотренажера.

** Серийный номер консоли вы можете посмотреть в режиме управления консоли.

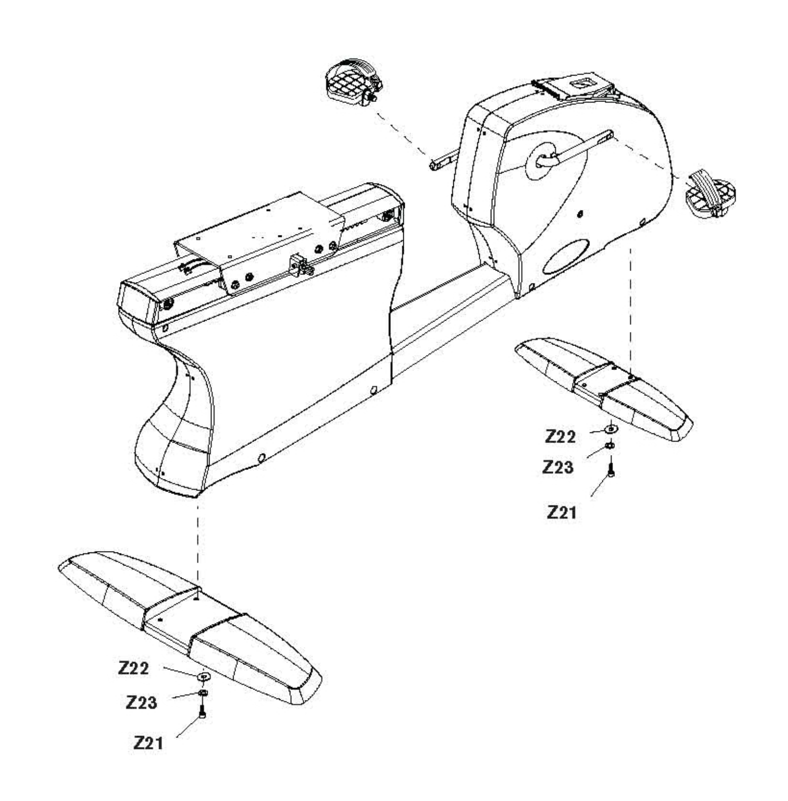
## НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

| Обозначение | Рисунок | Описание | Кол-во | Цвет упаковки |
|---|---|---|---|---|
| Z11 | | Болт (M8*25L) | 4 | Белый |
| Z12 | | Пружинная шайба | 4 | Белый |
| Z13 | | Болт M5*10L | 2 | Белый |
| Z21 | | Болт M8*20L | 8 | Черный |
| Z22 | | Плоская шайба | 8 | Черный |
| Z23 | | Пружинная шайба | 8 | Черный |
| Z31 | | Болт M8*15L | 4 | Желтый |
| Z32 | | Плоская шайба | 4 | Желтый |
| Z33 | | Пружинная шайба | 4 | Желтый |
| Z34 | | Болт M8*25L | 2 | Синий |
| Z41 | | Болт M8*15L | 4 | Красный |
| Z42 | | Болт M8*50L | 4 | Красный |
| Z43 | | Дугообразная шайба | 4 | Красный |
| Z44 | | Пружинная шайба | 8 | Красный |
| Z45 | | Болт M8*15L | 3 | Красный |
| Z51 | | Регулировочный болт | 1 | Красный |
| Z55 | | Винт M5*40L | 2 | Красный |

| Обозначение | Рисунок | Описание | Кол-во | Цвет упаковки |
|---|---|---|---|---|
| Z01 | | Гаечный ключ 6 мм. | 1 | Фиолетовый |
| Z02 | | Крестовая отвертка 6*130 мм | 1 | Фиолетовый |
| Z03 | | Ключ №15,17 325 L | 1 | Фиолетовый |
| Z04 | | Гаечный ключ 5 мм. | 1 | Фиолетовый |
| Z05 | | Гаечный ключ 4 мм. | 1 | Фиолетовый |

## СБОРКА ШАГ 1

| Сборочный комплект черного цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z21 | | Болт М8*20L | 8 |
| Z22 | | Плоская шайба | 8 |
| Z23 | | Пружинная шайба | 8 |



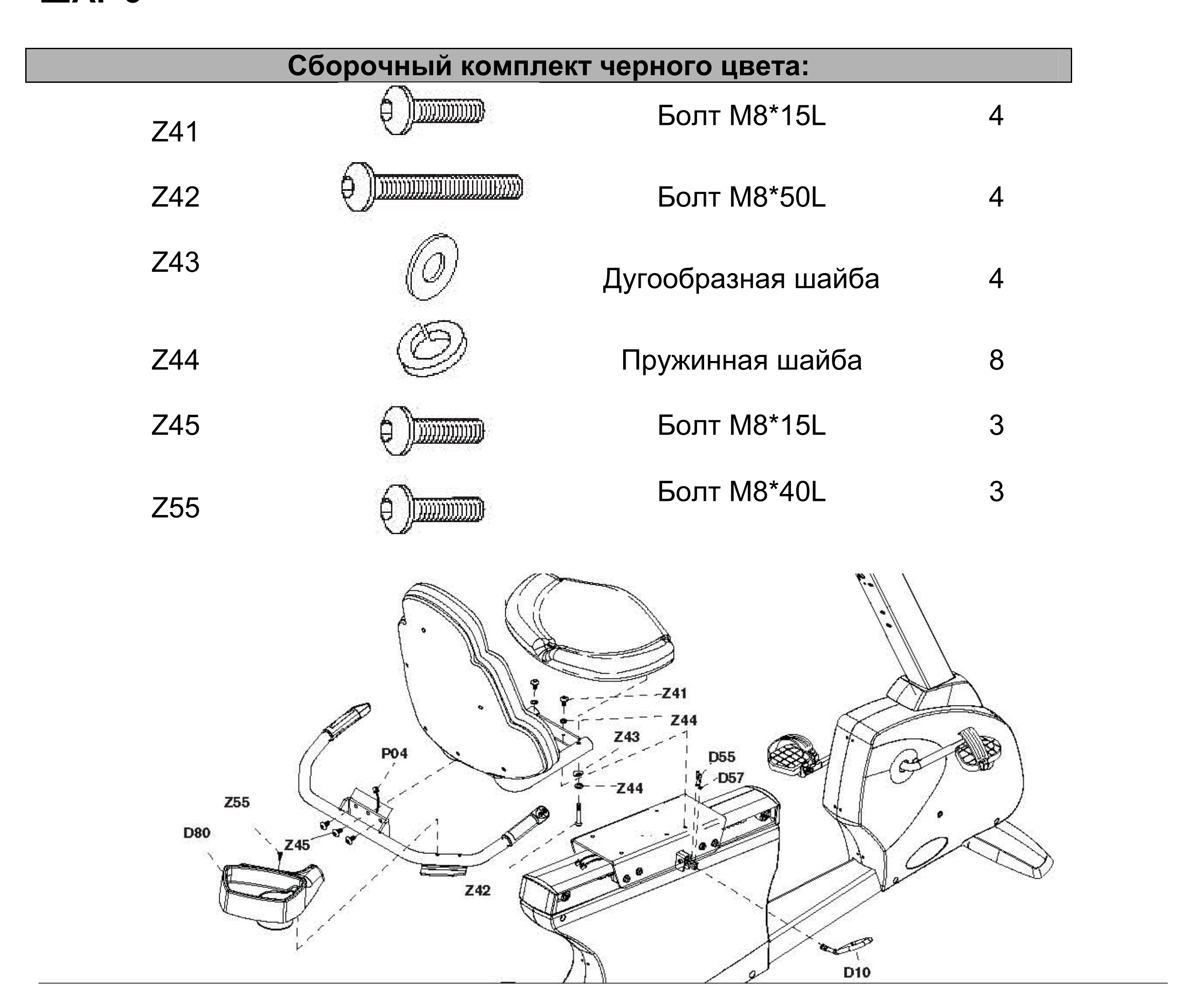

1. Откройте сборочный комплект черного цвета;
2. Зафиксируйте переднюю и заднюю основу на раме, используя болты, плоские и пружинные шайбы по 4 с каждой стороны.

## ШАГ 2

| Сборочный комплект красного цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z31 | | Болт M8*15L | 4 |
| Z32 | | Плоская шайба | 4 |
| Z33 | | Пружинная шайба | 4 |

1. Откройте сборочный комплект красного цвета;
2. Зафиксируйте стойку консоли на направляющей, используя 4 болта, 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки;
3. Закрепите направляющую на основной раме, как показано на рисунке, используя 4 болта, 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки.

## ШАГ 3



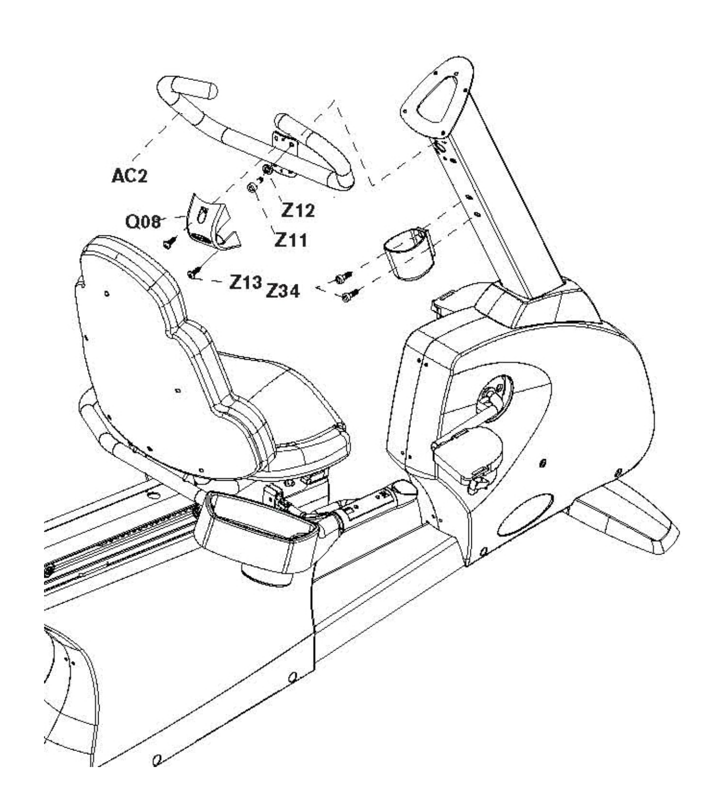
| Сборочный комплект черного цвета: | | | |
|---|---|---|---|
| Z41 | | Болт M8*15L | 4 |
| Z42 | | Болт M8*50L | 4 |
| Z43 | | Дугообразная шайба | 4 |
| Z44 | | Пружинная шайба | 8 |
| Z45 | | Болт M8*15L | 3 |
| Z55 | | Болт M8*40L | 3 |



1. Откройте сборочный комплект черного цвета;
2. Закрепите направляющую в сборе на основной раме с помощью 4 болтов, 4 пружинных шайб и 4 плоских шайб.

## ШАГ 4

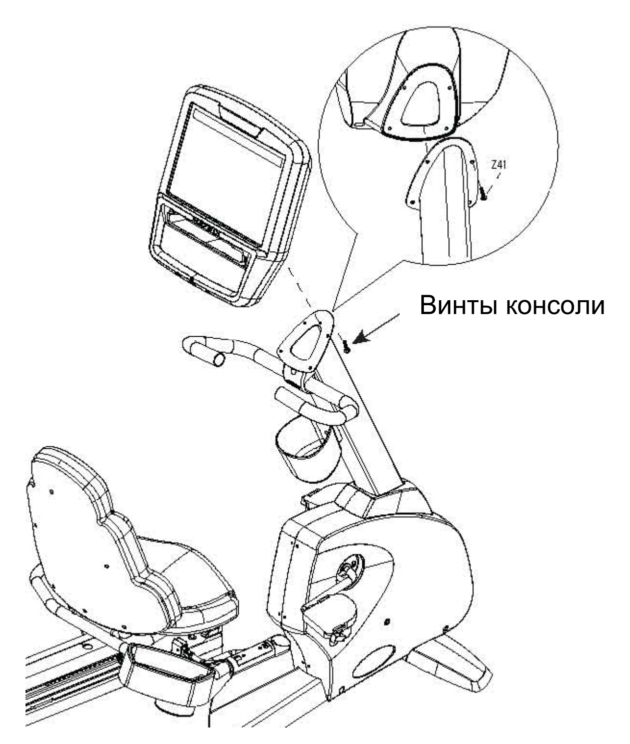
| Сборочный комплект красного цвета: | | |
|---|---|---|
| Z11 | Болт M8*25L | 4 |
| Z12 | Пружинная шайба | 4 |
| Z13 | Болт M5*10L | 2 |
| Z34 | Болт M8*25L | 2 |

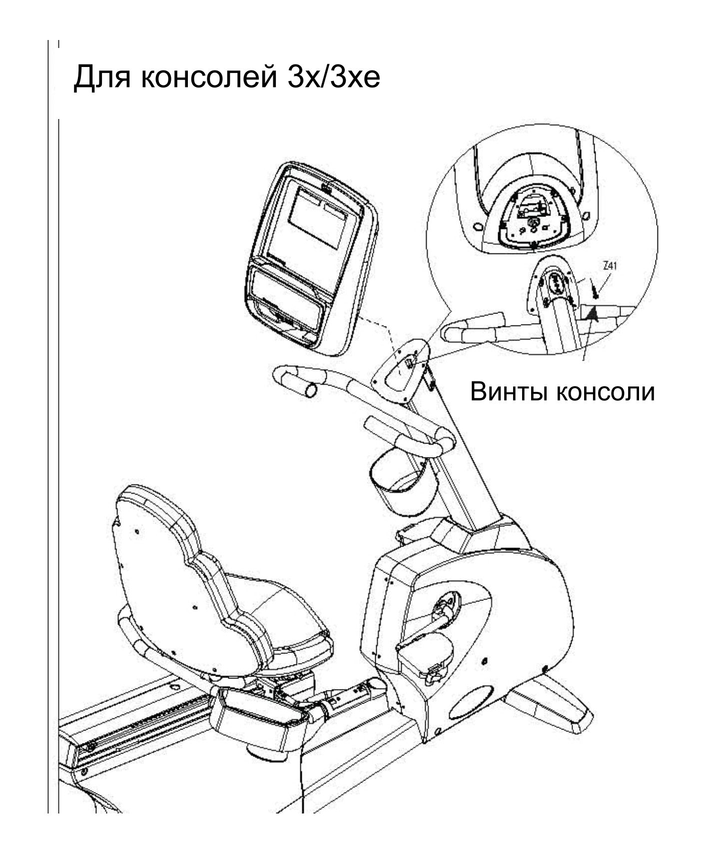



1. Откройте сборочный комплект красного цвета;
2. Зафиксируйте ползунок сиденья на направляющей, используя 4 болта, 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки;
3. Закрепите направляющую на основной раме, как показано на рисунке, используя 4 болта, 4 плоские шайбы, 4 пружинные шайбы и 4 гайки.

## ШАГ 5






1. Откройте сборочный комплект черного цвета;
2. Закрепите опору на основной раме с помощью 2 болтов, 2 пружинных шайб и 2 дугообразных шайб.

## СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

# РАБОТА С ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

**Режим MANAGER PREFERENCE (Предпочтения пользователя)**

**Консоли 3X и 5X:**
Данный раздел предназначен для самостоятельного изменения настроек тренажера пользователем. Чтобы зайти в режим удержите кнопку Level Up/Level Down в течение 5 секунд. Если вы хотите изменить настройки, нажмите “Enter” на панели, а также кнопки изменения уровня и нумерации. Повторное нажатие кнопки “Enter” сохранит измененные настройки. Нажав кнопку “Back”, вы вернетесь в предыдущее меню настроек. Для того, чтобы выйти из режима, удержите кнопку “Stop” в течение 5 секунд.

**Примечание**: Для консолей A3x и A5x удержите кнопки наклона (Incline Down) и уровня (Level Down).

**Консоли 3XE, 7X и 7XE:**
Данный раздел предназначен для самостоятельного изменения настроек тренажера пользователем. Чтобы зайти в режим удержите кнопку Level Up/Level Down в течение 5 секунд. Если вы хотите изменить настройки, нажмите “Enter” на панели, а также кнопки изменения уровня и нумерации. Повторное нажатие кнопки “Enter” сохранит измененные настройки. Нажав кнопку “Back”, вы вернетесь в предыдущее меню настроек. Для того, чтобы выйти из режима, нажмите кнопку “Home”. Ниже представлен список настроек:
Maximum Time – Максимальное время;
Default Time – Время по умолчанию;
Default Level – Уровень по умолчанию;
Default Age – Возраст по умолчанию;
Default Weight – Вес по умолчанию;
Accumulated Distance – Общее (накопленное) расстояние;
Accumulated Time – Общее (накопленное) время;
Software Version – Версия программного обеспечения;
Timer Mode – Режим времени;
Default Incline – Угол наклона по умолчанию;
Speed/Distance Mode – Режим скорости/расстояния;
Out of Order – Выход из стоя;
Gender – Пол;
Language – Язык;
Sound Mode – Режим звука;
Incline Reset– Сброс наклона.

**ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ:**
**Велотренажеры Matrix проверяются на заводе перед упаковкой. Тренажер состоит из 2 коробок: рама и консоль. Аккуратно распакуйте тренажер и освободите его от коробки.**

# Консоли H3X/U3X/R3X




**Примечание:** Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

A) WORKOUT KEYS (Кнопки тренировочного режима): Просмотр программ, кнопки выбора.
B) GO: Начало тренировки.
C) ENTER: Подтверждение настроек каждой программы.
D) UP/DOWN LEVEL (Вверх/Вниз Уровень сопротивления): Регулировка уровня сопротивления.
E) UP/DOWN TIME (Вверх/Вниз Время): Регулировка времени тренировки.
F) STOP: Завершение тренировки. Вывод общей информации о тренировке на дисплей.
G) COOL DOWN (Охлаждение): Начало режима охлаждения консоли.
H) TOGGLE DISPLAY (Переключение дисплея): Пользователь может самостоятельно выбрать информацию, которая будет отображаться на каждом из трех окон дисплея.

## Консоли H3XE/U3XE/R3XE




**Примечание:** Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

A) MULTI-PURPOSE KEYS (Многофункциональные кнопки): Кнопки имеют различные функции в зависимости от раздела.
B) GO: Начало тренировки.
C) ENTER: Подтверждение настроек каждой программы.
D) BACK: Кнопка используется для отмены ввода или возврата в предыдущее меню.
E) UP/DOWN LEVEL (Вверх/Вниз Уровень сопротивления): Регулировка уровня сопротивления.
F) UP/DOWN TIME (Вверх/Вниз Время): Регулировка времени тренировки.
G) STOP: Завершение тренировки. Вывод общей информации о тренировке на дисплей.
H) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Настройка параметров тренировки. Регулирование уровня сопротивления во время тренировки.
I) COOL DOWN (Охлаждение): Начало режима охлаждения консоли.

**Дополнительные опции для H3XE/U3XE/R3XE**
J) TV: Телевизионный экран.
K) VOLUME UP/DOWN (Звук): Регулирование громкости через наушники, а также встроенный TV или iPod.
L) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Быстрый выбора телевизионных каналов.
M) CHANNEL UP/DOWN (Каналы): Выбор каналов.
N) DISPLAY MODE (Дисплей): Позволяет пользователю переключаться между дисплеями консоли, iPod и TV.
O) LAST CHANNEL (Последний канал): Переключение между текущим и предыдущим каналами.
P) HOME (Домой): Смена канала на канал.
Q) CC/MUTE: Использование данной кнопки переключает вас в режим тренировки для глухонемых или тугоухих пользователей.

## Консоль H5X/U5X/R5X




**Примечание:** Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

A) WORKOUT KEYS (Кнопки тренировочного режима): Просмотр программ, кнопки выбора.
B) GO: Начало тренировки.
C) ENTER: Подтверждение настроек каждой программы.
D) UP/DOWN LEVEL (Вверх/Вниз Уровень сопротивления): Регулировка уровня сопротивления.
E) UP/DOWN TIME (Вверх/Вниз Время): Регулировка времени тренировки.
F) STOP: Завершение тренировки. Вывод общей информации о тренировке на дисплей.
G) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Быстрый выбор телевизионных каналов.
H) COOL DOWN (Охлаждение): Начало режима охлаждения консоли.
I) FAN (Вентилятор): Включение вентилятора (3 уровня скорости.)

## Консоль H7X/U7X/R7X




**Примечание:** Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

A) MULTI-PURPOSE KEYS (Многофункциональные кнопки): Кнопки имеют различные функции в зависимости от раздела.
B) GO: Начало тренировки.
C) ENTER: Подтверждение
D) UP/DOWN LEVEL (Вверх/Вниз Уровень сопротивления): Регулировка уровня сопротивления.
E) UP/DOWN TIME (Вверх/Вниз Время): Регулировка времени тренировки.
F) STOP: Завершение тренировки. Вывод общей информации о тренировке на дисплей.
G) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Настройка параметров тренировки. Регулирование уровня сопротивления во время тренировки.
H) COOL DOWN (Охлаждение): Начало режима охлаждения консоли.
I) FAN (Вентилятор): Включение вентилятора (3 уровня скорости.)

**Дополнительные опции для H7X/U7X/R7X**
J) TV: Телевизионный экран.
K) IPOD®: Подключение и работа с экраном IPOD.
L) VOLUME UP/DOWN (Звук): Регулирование громкости через наушники, а также встроенный TV или iPod.
M) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Быстрый выбор телевизионных каналов.
N) CHANNEL UP/DOWN (Каналы): Выбор каналов.
O) DISPLAY MODE (Дисплей): Позволяет пользователю переключаться между дисплеями консоли, iPod и TV.
P) LAST CHANNEL (Последний канал): Переключение между текущим и предыдущим каналами.

## Консоль H7XE/U7XE/R7XE




**Примечание:** Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

A) MULTI-PURPOSE KEYS (Многофункциональные кнопки): Кнопки имеют различные функции в зависимости от раздела.
B) GO: Начало тренировки.
C) ENTER: Подтверждение
D) UP/DOWN LEVEL (Вверх/Вниз Уровень сопротивления): Регулировка уровня сопротивления.
E) UP/DOWN TIME (Вверх/Вниз Время): Регулировка времени тренировки.
F) STOP: Завершение тренировки. Вывод общей информации о тренировке на дисплей.
G) COOL DOWN (Охлаждение): Начало режима охлаждения консоли.
H) FAN (Вентилятор): Включение вентилятора (3 уровня скорости.)

**Дополнительные опции для H7X/U7X/R7X**
J) IPOD®: Подключение и работа с экраном IPOD.
K) VOLUME UP/DOWN (Звук): Регулирование громкости через наушники, а также встроенный TV или iPod.
L) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Быстрый выбор телевизионных каналов.
M) CHANNEL UP/DOWN (Каналы): Выбор каналов.
N) DISPLAY MODE (Дисплей): Позволяет пользователю переключаться между дисплеями консоли, iPod и TV.
O) LAST CHANNEL (Последний канал): Переключение между текущим и предыдущим каналами.

# ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ КОНСОЛЕЙ 3Х

**QUICK START (Быстрый старт)**
Нажмите кнопку GO, чтобы зайти в режим ручной режим консоли. Затраты на энергию будут рассчитываться с учетом веса пользователя, установленного по умолчанию.

**MANUAL (Ручное управление тренировкой)**
Ручное управление – это тренировка, где вы в любое время можете вручную регулировать уровень сопротивления. В данном режиме вам нужно произвести некоторые настройки, например, ввести вес пользователя, чтобы компьютер правильно рассчитал количество сжигаемых калорий.
Для того чтобы войти в режим ручного управления необходимо (Для консолей 5х):
1) Нажмите кнопку MANUAL;
2) Введите необходимое вам время, используя кнопки Верх/Вниз или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
3) Введите необходимое вам уровень сопротивления, используя кнопки Верх/Вниз или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER.

**ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА УРОВНЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ**
Ниже приведенные инструкции помогут вам выбрать программы/тренировки Intervals, Rolling, Fat Burn и Random.
1) Нажмите кнопку интересующей вас тренировки;
2) Введите необходимое вам время, используя кнопки Верх/Вниз или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
3) Введите необходимое вам уровень сопротивления, используя кнопки Верх/Вниз или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
4) Введите ваш вес, используя кнопки Верх/Вниз или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER.

**ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАМЫ:**
**HEART RATE CONTROL (ПУЛЬС)**
Одна из программ Вашего велотренажера – пульсозависимая. Режим пульсозависимой тренировки позволяет пользователю получить уже рассчитанный программой уровень сопротивления. Уровень сопротивлению зависит от целевой частоты пульса пользователя.
Целевая частота пульса = (220 – ваш возраст)*100%.
Пользователь может использовать нагрудный датчик пульса или держаться за поручни с датчиками пульса во время тренировки.
При настройке данной программы на консоли 5х используйте указания ниже. Для консолей серий 7х и 7хе используйте указания на дисплее.
1) Нажмите TARGET HEART RATE;
2) С помощью кнопок UP/DOWN или кнопок нумерации введите ваш возраст, затем нажмите ENTER;
3) Введите максимальное значение частоты пульса (%), используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
4) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
5) Введите ваш вес, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER (значение веса пользователя необходимо для расчета затраченных калорий в течение тренировки).

**FIT TEST (Фит-тест)**
Программа Фит-тест измеряет работу сердучно-сосудистой системы и оценивает максимальный VO2 (VO2 max – показатель, характеризующий вашу способность

поглощать и усваивать кислород). Программа разработана Институтом Купера (www.cooperinstitute.org)
Количество оборотов во время тренировки должно составлять 60-80 RPM.
Программа завершится, когда пользователь не сможет продолжать тренировку при заданной скорости. Используйте телеметрический датчик пульса для получения более подробной информации о тренировке.
Фит-тест начинается с низкой интенсивности, постепенно увеличивая уровень ее сложности, изменения происходят каждые 2 минуты. При каждом увеличении нагрузки пользователь должен поддерживать 60-80 об./мин., для того чтобы перейти к следующему уровню. Тренировка может длиться свыше 30 минут. По завершению тренировки консоль предложит вам выполнить программу охлаждения, данные о фит-тесте будут отображены на дисплее. Результаты рассчитываются в соответствии с завершенными этапами.
Возможные этапы:
- Значительно ниже среднего;
- Значительно ниже среднего;
- Ниже среднего;
- Ниже среднего ;
- Средний;
- Средний ;
- Выше среднего;
- Выше среднего;
- Значительно выше среднего.

**CONSTANT WATTS (ВАТТЫ)**
Программа WATTS – это программа, позволяющая изменять ваш темп (каденцию) или количество оборотов в минуту (RPM) тренажера в зависимости от заданной вами цели. Чем быстрее вы будете шагать, тем более низкий уровень сопротивления будет выбран.
Тормозная система не зависит от скорости за исключением режима Constant watt. Для режима Constant watt тормозная система будет зависеть от скорости:

1) Нажмите CONSTANT WATTS;
2) С помощью кнопок UP/DOWN или кнопок нумерации введите количество ватт и нажмите ENTER (25 – 525);
3) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
4) Введите ваш вес, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER.

**TARGET HR (Целевой пульс)**
Велотренажер имеет цифровой контакт и возможность беспроводного контроля уровня пульса.
Для того чтобы контролировать уровень пульса, расположите обе ладони на датчиках пульса, находящихся на поручнях.
Удержите ладони на датчиках в течение 10 секунд. Уровень пульса (HR) будет отображен на дисплее в нижнем правом углу светодиодного LED дисплея.
Ниже приведены шаги для программы Heart Rate.
1) Нажмите кнопку TARGET HR;
2) Нажмите SELECT или подождите 5 секунд;
3) Выберете START для начала программы;
4) Введите значение возраста AGE, используя кнопки UP/DOWN;

5) Нажмите SELECT или подождите 5 секунд;
6) Выберете START для начала программы.
7) Нажмите PERCENT, используя кнопки UP/DOWN;
8) Нажмите SELECT или подождите 5 секунд;
9) Выберете START для начала программы;
10) Установите TIME, используя кнопки UP/DOWN;
11) Нажмите SELECT или подождите 5 секунд;
12) Выберете START для начала программы;
13) Введите вес WEIGHT, используя кнопки UP/DOWN;
14) Нажмите START или SELECT, чтобы начать тренировку;
15) Display (Дисплей), Starting 3 (Старт 3), Starting 2 (Старт 2), Starting 1 (Старт 1).

Протоколы сердечного ритма:
• Пульс с отклонением +/- 10 ударов в минуту от заданного, будет отображен в виде сердца в верхней части светодиодного дисплея;
• Для пульса с отклонением более/менее 10 уд/мин от цели уровень сопротивления будет увеличиваться/уменьшаться каждые 10 секунд;
• Для пульса, превышающего целевой на 14 уд/мин, уровень сопротивления снизится на 30%;
• Для пульса, превышающего целевой более чем на 10 уд/мин от цели, на нижнем светодиодном дисплее будет отображено: “WARNING HR ABOVE TARGET” («ВНИМАНИЕ пульс превышает целевое значение»);
• Значение пульса превышает целевое на 20 уд/мин – программа прекратит тренировку.

## ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ КОНСОЛЕЙ 3XE, 5X, 7X, 7XE

**QUICK START (Быстрый старт)**
Нажмите кнопку GO, чтобы зайти в режим ручной режим консоли. Затраты на энергию будут рассчитываться с учетом веса пользователя, установленного по умолчанию.

**MANUAL (Ручное управление тренировкой)**
Ручное управление – это тренировка, где вы в любое время можете вручную регулировать уровень сопротивления. В данном режиме вам нужно произвести некоторые настройки – ввести вес пользователя, что компьютер правильно рассчитал количество сжигаемых калорий.
1) Для того чтобы войти в режим ручного управления необходимо (Для консолей 5х);
2) Нажмите кнопку MANUAL, затем ENTER;
3) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
4) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
5) Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7х/7хе следуйте указаниям на дисплее.

**ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА УРОВНЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ**
На велотренажерах Matrix установлены разнообразные программы, в основе которых лежат различные уровни сложности сопротивления.
Ниже приведена краткая информация о тренировках:

**ROLLING («Качели»)**

Rolling hills - это программа, где уровень сопротивления будет меняться автоматически, имитируя пешую прогулку или пробежку по холмам.

1) Выберете кнопку ROLLING HILLS, затем подтвердите нажатием ENTER;
2) Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
3) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
4) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;

Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7x/7xe следуйте указаниям на дисплее.

**FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)**

FAT BURN - программа, направленная на сжигание жировых клеток посредством изменения уровня сопротивления.

Для того чтобы зайти в режим программы используйте следующие инструкции (Для консоли 5x):

1) Выберете FAT BURN, затем подтвердите нажатием ENTER.
2) Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
3) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
4) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.

Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7x/7xe следуйте указаниям на дисплее.

**HEART RATE CONTROL (КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПУЛЬСА)**

Одна из программ Вашего велотренажера – пульсозависимая. Режим пульсозависимой тренировки позволяет пользователю получить уже рассчитанный программой уровень сопротивления. Уровень сопротивлению зависит от целевой частоты пульса пользователя.

Целевая частота пульса = (220 – ваш возраст)*100%.

Пользователь может использовать нагрудный датчик пульса или держаться за поручни с датчиками пульса во время тренировки.

Для того чтобы зайти в режим программы используйте следующие инструкции (Для консоли 5x):

1) Выберете TARGET HEART RATE, затем подтвердите нажатием ENTER;
2) Введите возраст пользователя с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
3) Введите ваш максимальное значение частоты пульса (%), используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
4) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
5) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.

Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7x/7xe следуйте указаниям на дисплее.

**FIT TEST (Фит-тест)**

Программа Фит-тест измеряет работу сердечно-сосудистой системы и оценивает максимальный VO2 (VO2 max – показатель, характеризующий вашу способность поглощать и усваивать кислород). Программа разработана Институтом Купера (www.cooperinstitute.org)

Количество оборотов во время тренировки должно составлять 60-80 RPM.

Программа завершится, когда пользователь не сможет продолжать тренировку при заданной скорости. Используйте телеметрический датчик пульса для получения более подробной информации о тренировке.

Фит-тест начинается с низкой интенсивности, постепенно увеличивая уровень ее сложности каждые 2 минуты. При каждом увеличении нагрузки пользователь должен поддерживать 60-80 об./мин. Для того, чтобы перейти к следующему уровню. Тренировка может длиться свыше 30 минут. По завершению тренировки консоль предложит вам выполнить программу Охлаждение, данные о фит-тесте будут отображены на дисплее. Результаты рассчитываются в соответствии с завершенными этапами.

Возможные этапы:

- Значительно ниже среднего;
- Значительно ниже среднего;
- Ниже среднего;
- Ниже среднего;
- Средний;
- Средний;
- Выше среднего;
- Выше среднего;
- Значительно выше среднего.

## USB

- Обновление программного обеспечения;
- USB-порт;
- Запись статистики тренировок на USB;
- Загрузка статистики тренировок на to www.livestrong.com.

**ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАМНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

USB-Порт используется для обновления прошивки консоли. Скопируйте файл обновления программного обеспечения в корневом каталоге вашего USB-диска и вставьте в USB порт консоли. Консоль подаст один звуковой сигнал, когда «распознает» ваше USB; звуковой сигнал прозвучит дважды, когда обновление прошивки будет завершено.

**USB-ПОРТ**

USB-Порт порт консоли также служит только как зарядное устройство мощностью 1А.

**ЗАПИСЬ ИНФОРМАЦИИ О ТРЕНИРОВКЕ НА USB**

USB-Порт расположен на левой стороне консоли. Подключите USB-носитель за 10 секунд до окончания тренировки (Когда статистика тренировки будет выведена на дисплей). Когда консоль «распознает» его, прозвучит сигнал. Статистика тренировки будет загружаться на носитель, по окончанию загрузки прозвучит двойной сигнал консоли.

USB-носитель должен быть установлен до того, как статистика тренировки исчезнет с дисплея.

**ЗАГРУЗКА СТАТИСТИКИ ТРЕНИРОВОК НА WWW.LIVESTRONG.COM**
Как только вы сохранили статистику тренировки, вы можете загрузить ее на www.livestrong.com. Для того чтобы сохранить и просмотреть информацию о тренировке на www.livestrong.com следуйте инструкциям:
1) Необходимо зарегистрироваться на on www.livestrong.com;
2) Сохраните информацию на www.livestrong.com/equipment. Выберете “Browse” (Загрузить). Файл будет в формате .wrk, название - MMDDYY.wrk (Месяц, день, год.wrk). Нажмите Save (Сохранить). Теперь вы можете просматривать информацию о тренировке www.livestrong.com.

## ТОЛЬКО ДЛЯ КОНСОЛЕЙ 7X И 7XE

## NIKE+iPOD
Подсоедините ваше устройство Nike plus, разработанное специально для iPhone, чтобы сделать ваши тренировки более интересными.

Установка
Встроенные динамики SonicSurround™ помогут с легкостью воспроизводить любимые мелодии.
Старт
Начните ходьбу или бег. Данные о темпе, расстоянии, времени и затраченных калориях будут записываться и автоматически сохраняться на iPod или iPhone.
Синхронизация
По завершению тренировки подключите iPod или iPhone к компьютеру, iTunes синхронизирует информацию на nikeplus.com. Так все данные о тренировках будут храниться там.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**
Nike Pluse – специальное устройство для iPod или iPhone (Более подробная информация на сайте www.apple.com/nikeplus).
Перед тем, как синхронизировать ваше устройство с компьютером, необходимо открыть бесплатный счет на www.nikerunning.com и скачать последнюю версия iTunes (www.apple.com/itunes).

**Старт**
1) Прежде чем подсоединять устройство Apple необходимо включить Nike Plus;
2) Установите устройство Apple в док-разъем и подождите 10 секунд;
3) Если ваше устройство подключено у Nike Plus, то информация о тренировке будет записана. На консоли будет сообщение «RECORDING WORKOUT TO IOD» (Запись данных на iPod);
4) По завершению тренировки будет следующее сообщение: «CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM». (Поздравляем, тренировка записана. Подсоедините ваш iPod к компьютеру, чтобы посмотреть записанную информацию на nikeplus.com). Если вы хотите закончить тренировку до завершения программы, нажмите и удержите кнопку STOP в течение 5 секунд. Собранные данные будут записаны на устройство Nike Plus;
5) Отключите устройство Nike Plus и синхронизируйте его с iTunes;
Войдите в ваш персональный счет и просмотрите информацию.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ ВЕЛОЭРГОМЕТРА U3X_12

| | |
|---|---|
| Посадка | вертикальная |
| Рама | высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой |
| Система нагружения | электромагнитная (бесконтактный JID™ генератор) |
| Кол-во уровней нагрузки | 25 (минимум от сети/без сети : 2 Ватта/13 Ватт) |
| Маховик | генераторный бесшумный QuietGlide™ |
| Сидение | эргономичное с гелиевым наполнителем |
| Регулировка положения сидения | по вертикали |
| Регулировка положения руля | нет |
| Измерение пульса | дублирующие сенсорные датчики, Polar приемник |
| Консоль | точечный LED дисплей + буквенно-цифровой LED дисплей |
| Показания консоли | профиль, время, дистанция, скорость, обороты в мин., уровни, калории, пульс, метаболические ед-цы, Ватты |
| Кол-во программ | 8 (в т.ч. пульсозависимая) |
| Спецификации программ | ручной режим, интервалы, "качели", сжигание жира, фит-тест Института Купера, 1 случайная, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая |
| Специальные программные возможности | сбор и анализ данных пользователя (USB->ПК->Livestrong WEB online) |
| Многоязычный интерфейс | да (русификация латиницей ожидается) |
| Интеграция | USB, CSAFE, FitLinxx™/FitConnection™ Ready, Netpulse Ready |
| Вентилятор | нет |
| Складывание | нет |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 122*73*150 см. |
| Вес нетто | 63 кг. |
| Вес брутто | 72 кг. |
| Макс. вес пользователя | 182 кг. |
| Питание | автономно от сети/сеть 220 Вольт |
| Гарантия | 5 лет |

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера,  не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

АЯ46

**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**